

INFORMATIVO DE SAÚDE PÚBLICA

Como enfrentar uma pandemia de gripe

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

Estou preocupado. O que posso fazer?

Uma pandemia de gripe é um acontecimento estressante. Durante uma pandemia, as pessoas se preocupam com a própria saúde e com a saúde daqueles que lhes são caros. Nesse tipo de situação, é normal reagirmos com sentimentos de aflição, medo, ansiedade e preocupação. Quando se passa por acontecimentos estressantes, é normal apresentar:

- Modificações do sono e do apetite
- Menos interesse nas atividades diárias
- Esquecimentos
- Maior irritabilidade e impaciência

Algumas pessoas podem apresentar reações mais graves quando estressadas. Essas reações podem afetar a vida no lar, no trabalho, na escola e na comunidade. Entre elas podemos incluir:

- Batimentos cardíacos acelerados ou fortes
- Sensação de perda do controle ou de “estar enlouquecendo”
- Sensação de dormência ou de formigamento em partes do corpo
- Falta de ar
- Estremecimentos, tremores e suores
- Sentir como se as coisas não fossem reais
- Opressão (aperto) no peito
- Sensação de engasgo ou sufoco
- Náusea ou dor de estômago
- Tontura ou desmaios
- Calafrios ou fogachos (calor e rubor, em especial no rosto)

Às vezes, as pessoas que estão sob estresse acreditam que estão doentes. Sensações de aflição, medo e ansiedade, em geral, não são sinais de doença física, mas sim de estresse. Entretanto, se ocorrerem sintomas fora do comum, é **sempre** importante dirigir-se a um provedor de serviços de saúde para verificar como está sua saúde.

Como posso enfrentar o estresse intenso?

Para reduzir o estresse, tente respirar devagar e profundamente. Se seu estresse for intenso e você sentir falta de ar, tente respirar em um saco de papel – isto poderá ajudá-lo.

Tente não pensar nem falar sobre seus medos quanto ao futuro. **PENSE NO DIA DE HOJE**. Observe o que está realmente acontecendo agora, e não no que poderá acontecer no futuro.

Concentre-se nas tarefas simples do dia-a-dia.

Se o medo de uma pandemia de gripe for incontrolável, pense nos fatos e não em seus temores. Obtenha os fatos verdadeiros. Visite a página sobre a gripe em www.mass.gov/flu, ou entre em contato com o serviço de apoio de Massachusetts (MassSupport) pelo telefone 866-237-8274.

Como posso enfrentar o estresse de uma pandemia?

- Continue com as atividades de sempre, tanto as suas como as de sua família, como refeições, exercícios e hora de ir para a cama.
- Mantenha-se ocupado. Procure tarefas que você possa fazer junto com sua família. Concentre-se nos planos do dia.
- Evite o uso de medicamentos não-prescritos, drogas e álcool, que poderão torná-lo menos alerta e causar sérios problemas à saúde.
- Mantenha contato com amigos e pessoas da família. Procure as pessoas por telefone ou e-mail.
- Tente evitar imagens perturbadoras. Assista televisão ou ouça o rádio para obter informações sobre saúde e segurança. Desligue a TV ou o rádio se continuarem a mostrar imagens ou histórias amedrontadoras.
- Se você se sentir assustado ou arrasado, converse com alguém sobre os seus sentimentos. Isso pode diminuir seu estresse e fazer com que se sinta menos solitário.

Como as crianças reagem frente ao estresse de uma pandemia?

Algumas crianças podem começar a agir como quando eram menores:

- Chupam o dedo ou urinam na cama
- Choram mais que o usual
- Têm pesadelos
- Ficam retraídas
- Agarram-se aos pais
- Não querem ir para a cama

Os adolescentes poderão:

- Ficar preocupados com o que possa acontecer
- Desobedecer à autoridade dos pais
- Agir sem pensar ou de forma agressiva
- Ficar retraídos ou deprimidos
- Usar drogas ou álcool
- Ficar facilmente irritados ou impacientes

Como posso ajudar meu filho a enfrentar isso?

- Converse sobre seus próprios sentimentos de maneira clara e calma. Isso mostrará a seu filho que diversos sentimentos são respostas normais ao estresse.
- Dê informações que seu filho consiga compreender.
- Incentive-o a fazer perguntas. Saiba que ele poderá repetir as perguntas.
- Assegure a seu filho que você fará todo o possível para mantê-lo em segurança. Repita isso com frequência.
- Ajude seu filho a manter contato com os amigos por telefone ou por e-mail.
- Incentive seu filho a desenhar. A criação artística pode ajudar as crianças a expressarem seus sentimentos
- Abraçe e segure seu filho com frequência. Isso dará a ele ainda mais segurança, conforto e carinho.
- Devote mais tempo para seu filho, especialmente na hora de ir para a cama.
- Mantenha a rotina de seu filho.
- Ensine coisas que possam ajudar seu filho a se proteger (lavar as mãos, anteparar a tosse nas mangas/antebraço).
- Elogie-o por bom comportamento.

Quando as sensações de estresse desaparecerão?

Uma pandemia de gripe pode ser um acontecimento estressante. Os efeitos do estresse podem surgir imediatamente ou somente depois de meses. Para a maioria das pessoas, as sensações de estresse desaparecem logo após o fim do acontecimento estressante. Às vezes, as pessoas continuam estressadas muito tempo após o fim de emergências, tal como uma gripe pandêmica. Essas são reações normais a situações estressantes.

Se você estiver tendo sensações que dificultem manter a sua rotina diária, pense na possibilidade de procurar o auxílio de um profissional. Você poderá encontrar ajuda por intermédio de um provedor de serviços de saúde ou junto a um sacerdote. Você pode também obter ajuda por telefone. Uma das ajudas por telefone é o da MassSupport: 866-237-8274 ou 617-536-5872, para deficientes auditivos.

O que posso fazer para me recuperar após ter passado por uma pandemia?

- Lembre-se que as reações de estresse são respostas NORMAIS frente a acontecimentos anormais. Na maior parte dos casos, ELAS DESAPARECEM com passar do tempo.
- Converse com alguém sobre seus sentimentos.
- Procure atividades divertidas e relaxantes para você e para sua família.
- Faça exercícios e descanse bastante.
- Procure formas de ajudar outras pessoas. Ofereça ajuda às outras pessoas. Compartilhe informações sobre os recursos que conhece.

Obtenha informações sobre como fazer um plano de emergência para sua família.

Ligue para o MassSupport pelo telefone 866-237-8274 ou para 617-536-5872, se tiver uma deficiência auditiva. Você também pode visitar nosso website em www.mass.gov/samh/.